



こものちょうけんこう
菰野町健康マイレージ

こもっ子 チャレンジシート

2025

きかん
チャレンジ期間は、
とど ひ れいわ ねん がつ にちげつ
届いた日～令和7年12月15日(月)



い じょう
30ポイント以上ためて
「三重とこわか健康応援カード」と
「こもしかステッカー」をもらおう！
ちゅう せん めい と しょ あ
さらに抽選で20名に図書カードが当たるよ！
かくしやうがっ こう けい ゆ わた
(各小学校経由でお渡しします。)

こ おう ぼ よう し
「こもっ子チャレンジ」応募用紙

★ 30ポイント以上 ためたら応募できるよ！
ひとり まい
1人2枚まで チャレンジOK！

じゅうしょ 住所	こものちょう 菰野町
ふりがな	がっこうめい 学校名
なまえ 名前	しょうがっこう 小学校
	ねん 年
	くみ 組

ほ ご しゃ みなさま
保護者の皆様へ

- 基本的な生活習慣が定着する小学生の頃から健康づくりに関心を持つことは、将来の生活習慣病予防へつながります。このシートで楽しく健康づくりにチャレンジできるよう、お子様への応援をお願いします。
- 提出前に応募用紙の住所、名前、学校名等のご確認とら面アンケートにご協力ください。
- 保護者の方もお子様と一緒に「菰野町健康マイレージ（中学生以上用）」にぜひご参加ください。
こちらはおしらせ版（8月前半号）折込をご覧ください。
- 「こもっ子チャレンジシート」「菰野町健康マイレージ（中学生以上用）」は役場健康福祉課にあります。
また、町のホームページからもダウンロードできます。
- 応募により得た個人情報、菰野町健康マイレージ事業以外には一切使用しません。

3 ボーナスチャレンジ

いろいろ
チャレンジしてイラストに色をぬろう！1つ参加すると、5ポイントになるよ！

なつ やす
夏休み

がっ ちん ぎん
8月15日(金)

がっ ちん ど
10月18日(土)

あき ふゆ
秋～冬

※くわしい時間と場所はおしらせ版などで確認してね。

★ ボーナスチャレンジ () ポイント

げんき
1 元気もりもり
チャレンジ
() ポイント

+

きん
2 ぐっばい菌
チャレンジ
() ポイント

+

★ ボーナス
チャレンジ
() ポイント

=

ごう けい
合計
() ポイント

1 2 3 のポイントをすべてあわせて

30ポイント以上 たまったら応募しよう！

うち ひと かくにん
※お家の人にも確認してもらってね。

提出方法

30ポイント以上たまったら、おもて面の「こもっ子チャレンジ応募用紙」に
なまえ か しょうがっこう
名前を書いて、小学校にある「こもっ子チャレンジポスト」に出してね！
おう ぼう けつ けき かん れいわ ねん がつ にちげつ れいわ ねん がつ にちげつ
【応募受付期間】 令和7年9月1日(月)～令和7年12月15日(月)



み え けんこうおうえん
「三重とこわか健康応援カード」と
「こもしかステッカー」を全員にプレゼント！



カードを「マイレージ特典協力店」で見せると、いろんな特典が受けられるよ！※カードは1人につき1枚です。

アンケート

こ さんか
こもっ子チャレンジに参加してくれてどうもありがとう！
さんこう
これからの参考にしたいので、アンケートに答えてね！



- こもっ子チャレンジに参加したきっかけは何ですか？（1つ選んでね）
げんき からだ 1. 元気な体づくりのため
かぞく がっこう 2. 家族または学校ですすめられたから
3. とこわかカードがもらえるから 4. 図書カードが当たるから 5. こもしかステッカーがもらえるから
- 楽しく元気な体づくりにチャレンジできましたか？ 1. はい 2. いいえ
- これからも元気な体づくりにチャレンジしてみようと思いますか？ 1. 思う 2. 思わない

【わからないことがあったら…】 菰野町役場 健康福祉課 健康づくり係
でんわ ふあつくす
TEL 391-1126 FAX 394-3423



こもっ子チャレンジシート

はじめによんでね

★ ★ ★ のチャレンジをして、30ポイントためよう！

チャレンジを続けて元気な体をつくろう！

※保護者のみなさまへ
お子さまにチャレンジ内容の
説明をお願いします。

★ 1 元気もりもりチャレンジ

下の3つの目標にチャレンジして、すべてできた日は1ポイントになるよ！

食
事



朝ごはんを食べよう

早ね
早おき



()時に起きよう
()時に寝よう
※時間は自分で決めてね

は
み
が
き



朝ごはんのあと
夜寝る前に歯をみがこう

チャレンジしてできたイラストに色をぬろう！
3つともできた日はこもしかにも色をぬってね！

1 ひにち /	2 ひにち /	3 ひにち /	4 ひにち /	5 ひにち /
6 ひにち /	7 ひにち /	8 ひにち /	9 ひにち /	10 ひにち /
11 ひにち /	12 ひにち /	13 ひにち /	14 ひにち /	15 ひにち /

★ 1 元気もりもりチャレンジ ()ポイント



ぐっばい菌チャレンジ

チャレンジに成功したら、こもしかに色をぬろう！

6つの必殺ポーズの手あらいで、ばい菌やウイルスをやっつけよう！
手あらいができた日は1ポイントになるよ！(食事の前やお家に帰った時など)

① おねがいのポーズ

てのひらをあわせてスリスリ



② カメのポーズ

親子ガメのように両手を重ねてスリスリ



③ お山のポーズ

ゆびとゆびをくんでお山をつくってゴシゴシ



④ オオカミのポーズ

オオカミのようにつめを立ててゴシゴシ



⑤ バイクのポーズ

バイクの運転みたいに親指をつけ根からぐりぐり



⑥ つかまえた!のポーズ

手首をにぎってぐりぐり



10数えるまで、水ですすいだら、きれいなタオルでふいてできあがり！

1 ひにち /	2 ひにち /	3 ひにち /	4 ひにち /	5 ひにち /
6 ひにち /	7 ひにち /	8 ひにち /	9 ひにち /	10 ひにち /
11 ひにち /	12 ひにち /	13 ひにち /	14 ひにち /	15 ひにち /



★ 3 ボーナスチャレンジはウラにあるよ!!

★ 2 ぐっばい菌チャレンジ ()ポイント

ウラも見てね →